

Enrollado de Tortilla

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Sandwiches, F-07

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Queso Monterey Jack, bajo en grasa, rallado	12 oz	3 tza	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 taz	1. Espolvoree 1 oz (1/4 taza) de queso rallado sobre cada tortilla.
Tortillas de harina fortalecida, 8" (al menos de 1.8 oz cada una)		12 tortillas		24 tortillas	
*Pollo o pavo cocido, picado	1 lb 10 oz	1 cuarto 2 taz	3 lb 4 oz	3 cuarto gl	2. En un tazón combine el pollo o pavo, salsa, cebollas y pimienta roja (opcional). Extienda la mezcla de pollo o pavo sobre la tortilla. Enrolle la tortilla.
Salsa de tomate tipo chunky poco picante	12 1/4 oz	1 1/2 tza	1 lb 12 1/2 oz	3 tza	
* Cebollas frescas picadas		1 cda 2 cda		3 cda 1 cda	
O		O		O	

*Pimientos rojos, sin semilla,
picados finamente (opcional)

1/2 tza

1 tza

3. Coloque 6 tortillas enrolladas en cada bandeja (9"x13"x2") rociadas con aceite antiadherente en aerosol. Para 24 porciones, use 2 bandejas. Para 48 porciones, use 4 bandejas. Cubra con papel aluminio.

4. Hornee: En horno convencional a 375° F por 15 minutos. En horno de convección a 325° F por 15 minutos. PCC: Caliente a 165° F o más alto.

5. Corte cada tortilla en mitad. CCP: Para servirlos calientes, manténgalos a 140° F o más alto. 1 Porción es 1 enrollado (1/2 tortilla con relleno).

Notas

*Ver la Guía de Mercado

Consejo especial:

Para darle más color, coloque 1 cda de yogur bajo en grasa, ½ oz de lechuga rallada y ½ oz de tomates picados en trocitos por encima de cada enrollado.

Acompañamientos apetecibles incluyen manzanas frescas en rodajas, uvas o rodajas de naranja.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	24 Porciones	24 Porciones
Chicken, whole, without neck and giblets	4 lb 9 oz	8 lb 12 oz
OR	OR	OR
Turkey, whole, without neck and giblets	3 lb 8 oz	6 lb 12 oz
Mature onions	1 oz	2 oz
Red bell pepper (optional)	3 oz	6 oz

Serving	Yield	Volume
1 enrollado (media tortilla con relleno)	24 Porciones: 5 lb	24 Porciones: 24 mitades de tortilla
provee 1 ½ oz de carne magra cocida y el equivalente a 1 rodaja de pan.	48 Porciones: 10 lb	48 Porciones: 48 mitades de tortilla

--

Nutrients Per Serving

Calorías	182	Grasa saturada	2.96 g	Hierro	1.61 mg
Proteínas	14.93 g	Colesterol	36 mg	Calcio	131 mg
Carbohydrate	14.12 g	Vitamina A	184 IU	Sodio	286 mg
Grasa total	6.95 g	Vitamina C	0.7 mg	Fibra dietetica	1 g